PureSanté
ÉDITIONS

**Inclus :
vos 7 fiches
vidéos
du programme**

LE KIT COMPLET
D'UN VIKING DU MÉNAGE
100% SAIN ET NATUREL

© PureSanté éditions
Directrice de la publication : Carole Levy
Textes : Florent Cavaler, Alizée Brun, Claire Fouilleul, Alexandre Cressiot
Éditrice : Claire Fouilleul
Société éditrice : PureSanté Editions SA, Place Saint-François 12B, c/o Loralie SA, 1003 Lausanne
Date de dépôt légal : avril 2022
ISBN : 978-2-940704-35-4 (WEB)
Crédits photos : Andriana Syvanych – Libre – Piotr Kuczek – Robert N Brown – Alina Yudina – Paladin12 – Maxx-Studio – Africa Studio – Alex SG – Anton Starikov – Shyripa Alexandr – MicrostockStudio – Napat – AlenKadr – iprachenko – milart – showcake – Atstock Productions – xalien – Anna Puzatykh / Shuttersock.com

LE KIT COMPLET

D'UN VIKING DU MÉNAGE

100% SAIN ET NATUREL

SOMMAIRE

Ne jouez plus à cache-cache avec eux! 7
Faire le ménage sans s'empoisonner 8
Votre nouvelle stratégie pour faire le ménage plus vite 15
Les indispensables alliés (et comment bien les choisir) 19
« Le kit du parfait cleaner » 27
Vos 3 recettes inratables à utiliser partout 35
Passage à l'action pièce par pièce. 39
Nettoyez votre voiture. 55
Les extraordinaires démonstrations d'Alex 59
Liste de courses 64

handy bag
Gel

NE JOUEZ PLUS À CACHE-CACHE AVEC EUX !

On ne les voit pas. On ne les sent pas. Et pourtant, ces particules invisibles sont partout… et nous rendent malades !

En 2017, *60 millions de consommateurs*, le magazine édité par l'Institut national de la consommation, démontrait qu'elles contaminaient nos enfants dès leur plus jeune âge.

Des échantillons de cheveux de 43 enfants, âgés de 10 à 15 ans et provenant de milieux ruraux ou urbains ont été analysés. Et les conclusions font froid dans le dos : tous les participants étaient contaminés par **au minimum 34 substances toxiques** !

Or ces substances sont capables de perturber le développement normal de l'organisme et peuvent provoquer de nombreuses maladies chez les adultes.

Pour découvrir l'identité de ces malfaiteurs, lisez vite les premières pages de ce guide ! Vous trouverez également de nombreux conseils et des recettes pour vous en débarrasser une bonne fois pour toutes !

Florent Cavaler

FAIRE LE MÉNAGE SANS S'EMPOISONNER

Vos produits ménagers vous rendent malades !

Pour vous prémunir des bactéries et autres virus qui pourraient traîner dans votre intérieur, vous nettoyez votre maison à grand renfort de produits très efficaces qui, de surcroît, parfument agréablement votre intérieur.

Mais ne serait-ce pas là le danger ?

Ces produits chimiques agressent non seulement les microbes mais vous également. Ils déséquilibrent votre corps.

Avec seulement quelques ingrédients très simples, dont certains que vous possédez sûrement déjà dans votre cuisine, **Alexandre Cressiot**, surnommé le Viking du ménage, vous propose des recettes toutes simples pour supprimer les

molécules de synthèse qui pourraient, au quotidien, provoquer cancers, allergies, perturbation du système endocrinien…

L'OMS affirmait, en 2002, que les perturbateurs endocriniens sont « des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle étrangères à l'organisme qui peuvent interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire ainsi des effets délétères sur cet organisme ou sur ses descendants ». Et dans son rapport 10 ans plus tard d'ajouter : « Les données établissant un lien entre les expositions aux perturbateurs endocriniens et les maladies sont beaucoup plus fortes aujourd'hui qu'en 2002. […] Chez les adultes, les expositions aux perturbateurs endocriniens ont récemment été liées à l'obésité, aux maladies cardiovasculaires, au diabète et au syndrome métabolique. Beaucoup de ces maladies et de ces troubles sont de plus en plus fréquents, certains à l'échelle mondiale[1]. »

Chacun est exposé à ces substances au quotidien par différents biais, au travail, en faisant le ménage ou du jardinage.

ATTENTION, CES PRODUITS MÉNAGERS RENDENT VOS ENFANTS OBÈSES

À chaque fois que vous faites le ménage, vous contribuez peut-être à rendre votre enfant un peu plus obèse. C'est la stupéfiante conclusion de chercheurs canadiens[2].

Ils ont constaté que lorsque les mères utilisaient des désinfectants ménagers, généralement des nettoyants pour surfaces multiples, du savon antibactérien pour les mains et des assainisseurs d'air en aérosol, leurs enfants étaient plus susceptibles d'avoir un excès de poids ou d'être obèses à l'âge de 3 ans.

En examinant les échantillons de selles des bébés, ils ont constaté que ce risque serait lié à une modification de la bactérie dans le tube digestif. Les enfants dont la mère utilisait moins de produits désinfectants avaient des bactéries plus saines dans leur intestin.

Selon Harvard Health Publishing, l'utilisation de produits désinfectants limite l'exposition des enfants aux bactéries. Ils auraient donc moins de chance de développer des bactéries saines dans leur système digestif.

1. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/78102/WHO_HSE_PHE_IHE_2013.1_eng.pdf
2. Tun, Mahoney, Konya, et al., « Postnatal exposure to household disinfectants, infant gut microbiota and subsequent risk of overweight in children », CMAJ, 2018 Sep.

En finir avec les vapeurs toxiques

Le 16 février 2018, une étude menée par la Société américaine de pneumologie a voulu vérifier **les effets nocifs des produits ménagers sur la santé**[3].

Et c'est beaucoup plus grave que ce que les scientifiques croyaient jusque-là !

L'étude a duré 20 ans et a pris en compte les données de 6 235 participants européens. Les conclusions sont effarantes : les femmes qui s'occupent du ménage respirent de plus en plus mal au fil des ans.

Le tableau est particulièrement sombre pour les femmes de ménage. Lessives aux allergènes, javel irritante pour nos voies respiratoires, décapants ultra-agressifs, parfums d'intérieur aux composés organiques volatils… Chez elles, la rapidité du déclin pulmonaire est comparable à celle d'un fumeur qui consommerait 20 paquets de cigarettes par an.

Le meilleur moyen pour ne pas empoisonner ses poumons, c'est de fabriquer soi-même ses produits ménagers.

Le problème, c'est qu'on est souvent vite découragé au moment de se lancer dans la fabrication de produits de nettoyage. Mais rassurez-vous, il existe des recettes simples et peu coûteuses pour réaliser votre poudre à lessive, liquide vaisselle, nettoyant pour le sol, etc.

Première étape pour en finir avec les vapeurs toxiques des produits ménagers, adoptez les bonnes habitudes suivantes :

- Vous pouvez bien sûr opter pour des nettoyants multi-usages aux labels Ecolabel ou EcoCert… Mais ce sera encore mieux si vous les faites maison avec du vinaigre blanc, bicarbonate de soude, citron et savon noir (ces produits couvrent efficacement tous les besoins en nettoyage d'une maison) car certains labels, même « verts » ne sont pas forcément dépourvus de produits chimiques

3. American Thoracic Society, « Women who clean at home or work face increased lung function decline, study finds », *ScienceDaily*, 16 Feb. 2018

- Fuyez les adoucissants, sprays et blocs désodorisants W.-C et autres parfums d'intérieur qui peuvent causer allergies et irritations (vous les reconnaîtrez aux mentions CMIT, MIT, BIT, OIT, hexylcinnamaldéhyde, amyl cinnamal, linalool, géraniol, etc.).
- Évitez tous les produits « ultra décapants » (w.-c., four, argenterie, grills, etc.) et préférez nettoyer régulièrement.
- Aérez au moins 10 minutes par jour votre logement.
- Portez des gants (il en existe en caoutchouc ou latex naturel dans les magasins bio) lorsque vous faites le ménage et utilisez de faibles quantités de produit.

NE SERVEZ PAS CE COCKTAIL À VOS INVITÉS

C'est totalement contre-intuitif, mais les perturbateurs endocriniens sont souvent plus actifs à très faible et très forte dose qu'à moyenne dose[4].
Ainsi, les doses seuil définies par nos politiques sont totalement inadaptées à ces substances. Plus insidieux encore, chaque perturbateur endocrinien peut s'allier avec 150 000 autres substances chimiques de synthèse présentes partout dans notre environnement (pesticides, cosmétiques, plastiques, etc.) pour former des supra molécules dont l'action est 50 à 100 fois plus puissante. Un « effet cocktail » qui n'a de sympathique que le nom !

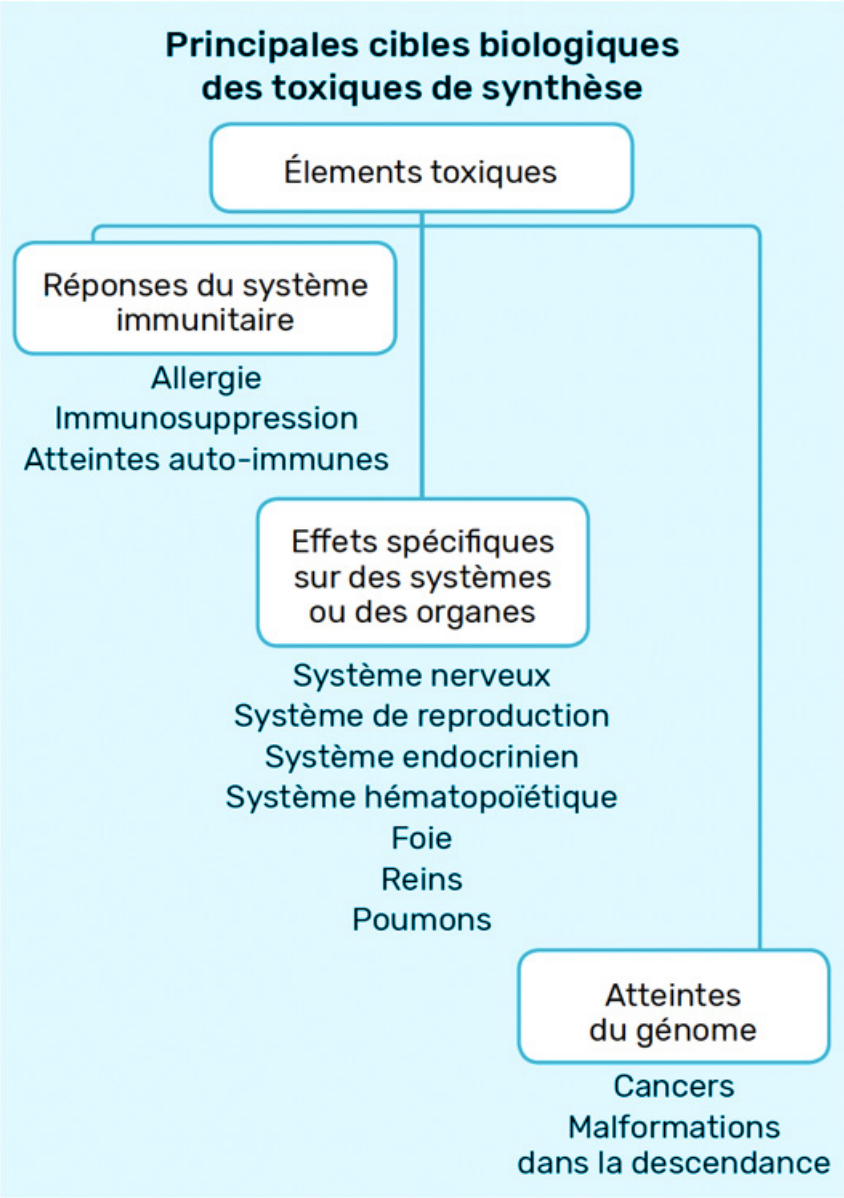
Comment agissent-ils dans notre corps ?

Les perturbateurs endocriniens agissent de deux manières : soit indirectement, ils modifient la production, le stockage, le transport, la diffusion et l'élimination des hormones naturelles ; ou bien directement, ils interagissent avec les récepteurs cellulaires. Ils peuvent en effet imiter l'action d'hormones naturelles telles que les œstrogènes en se fixant sur le récepteur cellulaire de la molécule endogène (effet agoniste) ou bien bloquer les récepteurs cellulaires empêchant ainsi l'action des hormones (effet antagoniste).

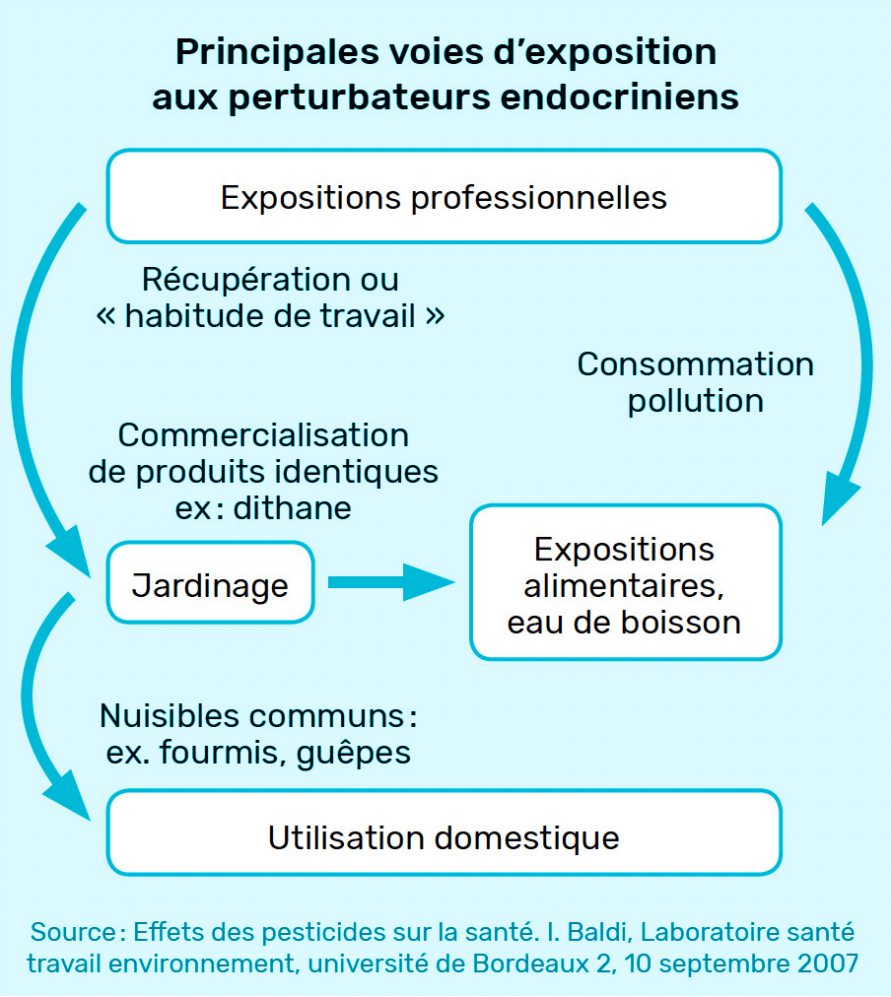
L'être humain est dirigé par ses hormones (sexuelles, thyroïdiennes, surrénaliennes, pancréatiques…), cela depuis la vie fœtale et tout au long de sa vie.

4. Vandenberg et al., « Hormones and Endocrine-Disrupting Chemicals : Low-Dose Effects and Nonmonotonic Dose Responses », *Endocrine Reviews*, 33.3, p. 378-455, 2012.

Toute perturbation aura un effet soit immédiat, soit à moyen terme ou à plus long terme, pouvant même sauter une ou plusieurs générations sur notre santé et celle de la planète.



Les produits ménagers chimiques contiennent des molécules de synthèse toxiques qui se comportent comme des perturbateurs endocriniens et ont des conséquences sur votre corps et votre santé.


Principales voies d'exposition aux perturbateurs endocriniens
Expositions professionnelles
Récupération ou « habitude de travail »
Consommation pollution
Commercialisation de produits identiques ex : dithane
Jardinage
Expositions alimentaires, eau de boisson
Nuisibles communs : ex. fourmis, guêpes
Utilisation domestique
Source : Effets des pesticides sur la santé. I. Baldi, Laboratoire santé travail environnement, université de Bordeaux 2, 10 septembre 2007

Pour limiter cette exposition quotidienne à ces toxiques, préparez vous-même vos nettoyants ménagers. Ça tombe bien, ce guide est là pour ça !

Vidéo 1

VOTRE NOUVELLE STRATÉGIE POUR FAIRE LE MÉNAGE PLUS VITE

Dans cette vidéo, Alexandre nous aide à **bâtir une véritable stratégie.**

Avant toute chose, il s'agit de revoir son QUOTIDIEN pour être bien chez soi, ne pas perdre de temps, s'organiser et ne plus avoir la charge mentale de devoir trier, ranger, nettoyer chaque fois qu'on rentre le soir. Oui, le ménage, ça s'apprend !

Il s'agit de remettre du BON SENS dans votre vie, de façon intelligente. Pour le faire, il faut déjà faire une sorte d'état des lieux.

La base du ménage se décline avant tout en 3 points principaux (parce que vous aurez beau avoir les meilleurs produits du monde, si ces trois points n'ont pas été suivis au départ, ils risquent simplement de faire joli sur vos étagères poussiéreuses) :

- **Le désencombrement** : faire du tri de tout ce qu'on possède, donner ce dont on n'a plus besoin, recycler soi-même et prioriser en se mettant de petites notes « si j'achète un objet neuf, je dois en faire ressortir un ». Le but est de faire circuler plutôt que d'accumuler
- **L'organisation de son intérieur** : une pièce = une fonction (une chambre doit être une chambre et non un salon où on regarde la télé et mange sa pizza…) et son rangement avec les objets déjà triés, qui seront donc bien à leur place
- **Le nettoyage :** avec des méthodes simples et le minimum de produits possibles en fabriquant ses produits maison et **sa pérennisation** grâce à des petits challenges, des petits temps chaque jour à répartir en famille

Le but est de prendre de nouvelles habitudes pour se libérer d'un poids. La base de départ : ne pas mettre la barre trop haut, partir sur des objectifs réalisables,

en mettant en place des challenges simples, faciles à faire et surtout pas trop longs en termes de temps.

Tout le monde n'a pas à devenir maniaque ou à passer l'aspirateur chaque jour pour se sentir bien chez lui, retrouver déjà ce sentiment de bien-être en rentrant chez soi sans aucune charge mentale.

Il est également important de se connaître soi-même pour bien définir cette stratégie.

Quel rangeur êtes-vous ?

La deuxième et indispensable étape est de vous mettre face à votre réalité, même si ce n'est pas toujours facile, posez-vous une question simple : **quel rangeur êtes-vous ?**

D'après une étude, près de la moitié des participants associent rangement et bien-être (46 %) et 87 % déclarent se sentir beaucoup mieux après avoir rangé ! 1 sur 3 s'accorde à dire que cela « met de l'ordre dans leur vie[5] ».

Alexandre Cressiot distingue 6 profils principaux selon la relation qu'ils ont avec le rangement :

1. **Le « bordélique désinvesti » :** il vit dans le désordre et ne s'en porte pas plus mal, il peut vivre dedans et il ne rangera que s'il reçoit des amis (et encore)
2. **L'« impliqué contrarié » :** il a conscience que le rangement est la solution pour mettre de l'ordre dans sa vie et dans sa tête, il a envie mais il n'y arrive pas forcément et est en recherche permanente de solutions pour optimiser ses résultats.
3. **L'« accumulateur débordé » :** il est incapable de jeter et de faire du tri, ou de ranger, il accumule et n'arrive pas à savoir par où prendre les choses, il a envie mais pas très longtemps, il se démotive vite

5. Enquête réalisée pour l'Ameublement français par Sociovision, filiale du groupe IFOP, auprès d'un échantillon de 1 514 personnes représentatif de la population française âgée de 18 à 70 ans, du 3 au 11 octobre 2019 www.ameublement.com/article/ranger-pour-etre-heureux-une-nouvelle-passion-francaise

4. L'« **habitué du joyeux bazar** »**:** il se complaît dans son bazar, s'y retrouve et a ses habitudes, il est bordélique mais ça ne lui pose pas de problème
5. **Le « pro du rangement », « l'acharné »:** il range, jette et nettoie tous les jours. Il est très organisé, il est toujours en recherche de nouvelles méthodes de rangement, de pliage etc.
6. L'« **éternel insatisfait** »: il veut toujours plus, de nouvelles recettes, de nouvelles astuces…

Alors, lequel êtes-vous ? Évidemment, vous pouvez vous retrouver un peu dans plusieurs profils, à vous de répondre le plus honnêtement possible afin d'ajuster votre plan d'action.

Vidéo 2

LES INDISPENSABLES ALLIÉS (ET COMMENT BIEN LES CHOISIR)

Voici la liste et la démonstration de chacun des ustensiles et objets basiques à avoir chez soi pour bien démarrer.

L'éponge : réel danger entre vos mains

Les éponges posent de sérieux problèmes pour la santé, par exemple :

- Elles laissent proliférer les bactéries après chaque utilisation. Une étude allemande réalisée en 2017[6] a montré que certaines d'entre elles pouvaient provoquer des **maladies des intestins,** notamment chez les personnes fragiles.
- Elles n'ont rien de naturel, elles sont issues de la pétrochimie
- La partie verte est pré-imprégnée de **triclosan, qui est un biocide**, aux conséquences non négligeables : dégradation du système immunitaire, apparition de nombreuses allergies, perturbateurs endocriniens, cancérogenèse (processus concernant la formation d'un cancer). On suspecte aussi le triclosan d'étendre la résistance des microbes alors même qu'il est censé éliminer les bactéries[7] ! Cette partie, dès la première utilisation, rejette également des microparticules de plastique dans l'eau.
- La colle utilisée pour « souder » les parties jaunes et vertes n'est pas biodégradable et n'a rien de naturel

6. Cardinale, Kaiser, Lueders, Schnell, Egert, « Microbiome analysis and confocal microscopy of used kitchen sponges reveal massive colonization by Acinetobacter, Moraxella and Chryseobacterium species », *Sci Rep* 7, July 2017
7. https://ec.europa.eu/health/scientific_committees/opinions_layman/triclosan/fr/l-3/2-uses-cosmetics-disinfectant.htm#3p0

Quatre alternatives saines et écoresponsables

1. **La plus naturelle :** le loofah (qu'on peut même faire pousser soi-même !) est une éponge naturelle qui vient de la famille des cucurbitacées. Il ressemble à un concombre qu'il suffit, d'éplucher une fois qu'il a séché et de couper en grosses rondelles pour l'utiliser comme une éponge ou comme un gant de gommage dans votre salle de bains.

2. **L'alternative efficace :** la microfibre. Si on en prend soin, et qu'elle est bien choisie (bords découpés au laser…), elle peut avantageusement remplacer votre éponge jaune et verte

DEUX CONSEILS POUR CHOISIR VOS MICROFIBRES COMME DES PROS (LEUR CHOIX A UNE VRAIE IMPORTANCE)

3. Tout d'abord, ne prenez pas les lots de 10 à 2 euros, vous pouvez être sûr que ça sera de la mauvaise qualité, tant au niveau du nettoyage, qu'au niveau écologique.
4. Regardez les finitions, si elles sont coupées au laser au bord, ou cousues, c'est bon signe (si elles s'effilochent et ne semblent pas bien « finies », passez votre chemin)

5. **La meilleure astuce récup':** le tawashi à faire soi-même avec de vieux t-shirts ou chaussettes. Cela demande un peu de préparation (pour faire le cadre et « tisser » cette éponge, mais une fois le cadre fabriqué, vous pouvez le réutiliser pour tous vos tawashis à venir)

6. **La solution de l'océan** : l'éponge naturelle de mer reste une ressource qu'il ne faut pas trop prélever pour la préserver, mais cela peut être une alternative si vous en achetez de temps en temps.

Les ustensiles aussi utiles à la cuisine qu'au ménage (vous les avez sûrement déjà chez vous)

- Grand saladier
- Entonnoir
- Balance
- Grande cuillère
- Passoire/chinois
- Casserole
- Gants
- Fouet
- Lunettes de protection

La raclette pour les vitres… pensez-y dans la salle de bains !

Ce petit outil qui peut vous sembler banal pourrait bien devenir l'un de vos meilleurs alliés… pour faire les vitres évidemment, mais également pour lutter contre le calcaire dans votre salle de bains (et vos enfants le prendront comme un jeu… garanti !).

Il vous suffit de placer une petite raclette à portée de main dans votre douche ou baignoire et avant de sortir, en 10 secondes, passer un petit coup pour chasser les gouttes. Vous verrez que vous pourrez garder ainsi vos parois et carrelage propres beaucoup plus longtemps ! Vous utiliserez moins de produit anticalcaire et vos joints ne moisiront pas.

Les contenants : optez pour la qualité

Pour les flacons, sprays, bouteilles et autres bocaux, choisissez-les de préférence en verre, moins polluant et recyclable (et ne rejetant pas de produits potentiellement toxiques).

Pour les saladiers, fouets et divers ustensiles de cuisine, vous pouvez faire confiance à l'inox, qui a l'avantage d'être facile à nettoyer.

Vous pouvez également réutiliser d'anciens contenants en plastique pour éviter les déchets mais prenez soin de bien les rincer et soyez conscient que vous n'êtes pas à l'abri des potentielles pollutions dues au plastique.

Pensez également que vous pouvez faire vous-même les étiquettes, amusez-vous !

CONNAISSEZ-VOUS LE BATCH-CLEANING ?

C'est une technique d'organisation pour votre ménage : le dimanche, vous pouvez préparer plusieurs produits maison (avec vos enfants par exemple), lessive, pastilles w.-c. ou lave-vaisselle.

Le chouchou du Viking : l'aspirateur

Premier conseil d'expert : le prix n'est pas gage de qualité. C'est-à-dire qu'un aspirateur à 500 euros ne sera pas forcément meilleur que celui à 60. Il suffit de bien savoir l'entretenir !

Optez malgré tout pour les versions sans sac, plus écologiques et pratiques, elles sont, en plus, plus faciles à nettoyer au moment du vidage.

Pensez à bien nettoyer le filtre et les buses : démontez l'aspirateur et munissez-vous d'un cintre tout simple en fer que vous aurez déroulé pour pouvoir le glisser dans chaque buse et retrouver l'aspiration des premiers jours.

Essayez de le faire au moins 2 fois par mois, cela vous prendra beaucoup moins de temps que de le faire une fois par an.

N'oubliez pas de le vider régulièrement aussi afin de garder son efficacité et éviter les odeurs.

Vous pouvez aussi regarder s'il est équipé d'un filtre HEPA : un bon aspirateur doit contenir ce genre de filtre, notamment si vous ou des membres de votre famille êtes asthmatique. N'oubliez pas de le nettoyer à l'eau savonneuse, jusqu'à ce que l'eau ressorte claire.

Astuce : vous pouvez mettre quelques gouttes d'huile essentielle sur le filtre de votre aspirateur pour créer un diffuseur d'odeurs.

Le seau et la serpillière (fini l'essorage à la main !)

Ne vous laissez pas traumatiser par cette serpillière à l'ancienne qui n'inspire, pour beaucoup, que du dégoût.

Passez à la « mop », vous n'aurez plus jamais à mettre vos mains sur la serpillière pour l'essorer, le seau pourra le faire pour vous ! Optez pour les franges en microfibres, celles en coton absorbent beaucoup trop d'eau.

Il en existe différents modèles que vous pouvez adapter selon la place dont vous disposez.

Sortez ceci de votre congélateur

L'ustensile surprenant qu'Alexandre utilise aussi pour son ménage se trouve dans votre congélateur : le bac à glaçons !

En silicone, il pourra vous aider à mouler vos pastilles de lessive, w.-c., ou lave-vaisselle. Vous pouvez les choisir en différentes couleurs pour distinguer les pastilles selon leur usage si besoin.

Vidéo 3

« LE KIT DU PARFAIT CLEANER »

Les produits ménagers sont responsables d'une grave **pollution intérieure.**

L'air que nous respirons chaque jour chez nous est **5 à 7 fois plus pollué que l'air extérieur**. L'**ADEME** (L'agence de la transition écologique) indique qu'on y retrouve plus de **900 substances chimiques issues notamment des produits ménagers**[8] qu'on utilise chaque jour.

Quelles sont les alternatives ?

Les « big three »

On les surnomme « big three », parce que ce sont les 3 indispensables alliés, les « trois monstres » du ménage au naturel : vinaigre blanc, bicarbonate de soude et savon de Marseille.

Avec ces 3 produits, vous pouvez faire 3/4 de ton ménage intérieur.

Ces big three peuvent être utilisés seuls, quand on débute c'est l'idéal, pas de mélange ni de recettes à faire.

8. https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie_produits_menagers/index.html

Le vinaigre blanc

Pour le vinaigre blanc, il en existe différentes sortes, selon les degrés d'alcoolat : 8, 10, 12, 14. Le 14 n'est pas trouvable facilement à part dans les magasins de bricolage, il est très corrosif et très acide.

Le PH acide du vinaigre blanc permet d'attaquer les pH basiques, donc le tartre et le calcaire. Et n'oubliez pas qu'il demande un temps d'action pour agir sur le calcaire.

Le bicarbonate de soude

Cette poudre blanche bien connue est souvent utilisée par les pâtissiers… Quel que soit le rayon dans lequel vous l'achetez, c'est le même produit. Il s'agit d'un PH basique entre 8 et 10. C'est un produit assainissant, blanchissant, désodorisant mais pas nettoyant, il ne contient pas de tensioactif.

Le savon de Marseille

Il s'agit d'un tensioactif nettoyant et dégraissant. Pour en choisir un bon, il doit être composé à 72 % d'huile d'olive, la couleur doit être verte, kaki, noirâtre et l'odeur d'huile d'olive.

POUR UNE CASSEROLE BRÛLÉE

Mettez 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude au fond de votre casserole, ajoutez-y un fond d'eau et mettez le tout sur le feu.
Laissez bouillir le tout un moment, puis laissez tremper 12 heures à froid.
La graisse carbonisée se détachera toute seule sans forcer.

Les moins connus

Blanc de Meudon

C'est le produit qu'on utilise quand les magasins sont fermés pour blanchir les vitrines. Il a un PH basique et il est utilisé pour faire les carreaux par exemple, mélangé avec un peu d'eau. Il suffit de repasser une microfibre humide derrière et cela ne laisse aucune trace.

Il est également possible de préparer des pâtes détachantes avec, ou lustrer du marbre. Il faut savoir qu'il ne faut jamais utiliser d'acide sur du marbre, qui est très poreux. Le blanc de Meudon est idéal, avec une laine de fer très très fine avec un peu d'eau, cela va légèrement le poncer et déjaunir le marbre.

Terre de Sommières

Un pouvoir absorbant extraordinaire : elle absorbe jusqu'à 80 % de son poids en gras. Si vous faites une tache de gras sur un canapé par exemple, le premier réflexe à avoir c'est d'y mettre de la terre de Sommières. Il ne reste qu'à nettoyer avec un peu de savon de Marseille, dégraissant et de l'eau et voilà.

Cela fonctionne aussi pour le vin et pour les liquides en général.

SUPER DÉTACHANT :
ARRÊTEZ DE METTRE DU SEL SUR VOS TACHES !

Le sel fixe les pigments, donc cassez cette idée reçue !
Un peu de vinaigre et de bicarbonate, cela va créer un oxygène actif, comme l'eau pétillante, légèrement salé. Cela va sortir tout de suite le pigment et ensuite il suffit de frotter légèrement et la tache est partie !

L'acide citrique

Il n'y a rien de plus naturel, cela vient souvent du citron, il est simplement très acide au niveau de son PH. Parfait détartrant et désodorisant, il peut rentrer dans la composition de pastilles w.-c. maison.

Il n'y a aucun danger à l'utiliser, même avec les enfants.

Percarbonate de soude (et non bicarbonate)

Dans le percarbonate, il y a un tensioactif, donc un agent nettoyant (que n'a pas le bicarbonate). Pour le coup, mieux vaut respecter quelques petites précautions pour le manipuler, car il peut un peu piquer sur une plaie ou dans l'œil par exemple.

C'est surtout un puissant blanchissant naturel, que l'on peut intégrer à une lessive maison spéciale blanc. On peut aussi l'utiliser pour blanchir les joints de salle de bains.

Utilisez-le avec de l'eau à minimum 40 degrés pour dissoudre les grains.

Cristaux de soude

Ils possèdent également un tensioactif, il a un très fort pouvoir dégraissant, presque magique. Idéal par exemple pour des murs qui auraient jauni à cause de la nicotine, procédez ainsi : dans 1 l d'eau chaude, 3 ou 4 cuillerées à soupe de cristaux de soude, avec un peu de copeaux de savon de Marseille à faire fondre dedans et voilà le mélange parfait pour lessiver vos murs jaunis ou noircis, avec une grosse éponge de chantier naturelle. Vous pourrez couvrir environ 40 m² avec ce mélange.

DÉSINFECTER LA MACHINE À LAVER EN 4 ÉTAPES TRÈS SIMPLES

Vous pouvez faire cette opération environ une fois par mois pour entretenir votre machine, enlever le calcaire et ainsi la garder beaucoup plus longtemps. Procédez comme suit :

- Versez une petite pelle de cristaux de soude directement dans le tambour
- Ajoutez 1 ou 2 cuillerées de percarbonate
- Ajoutez un petit verre de vinaigre blanc
- Lancez votre machine à vide à 90 °C

Le savon noir

C'est un parfait nettoyant, dégraissant et un liant qui est souvent utilisé dans la préparation des produits ménagers maison. Il peut être utilisé sur toutes les matières (textiles, bois, parquet…) seul ou dilué avec d'autres produits.

Il est aussi très efficace contre les pucerons des rosiers, dilué dans un vaporisateur avec de l'eau.

L'alcool modifié *à 70 %*

Ce produit est moins naturel que tous les autres, mais sachant qu'on peut utiliser ce produit directement sur des plaies, c'est qu'il n'est pas si nocif.

Alexandre utilise ce produit principalement dans sa recette de Javel maison (disponible en détail dans la vidéo 4)

HALTE À L'EAU DE JAVEL !

Une étude publiée en 2015 sur le site de la revue *Occupational and Environmental Medicine* a montré que son utilisation régulière dans la maison augmente le nombre d'**infections ORL et respiratoires** (bronchite, sinusites, otites, grippe, sinusite…), y compris chez les enfants exposés passivement[9].

C'est un produit ultra-agressif, non seulement pour les muqueuses et les

9. Casas, Espinosa, Borràs-Santos, et al., « Domestic use of bleach and infections in children : a multicentre cross-sectional study », *Occup Environ Med.*, 2015 Aug.

bronches, mais aussi pour les nappes phréatiques. Elle contient du **dichlore, un gaz très toxique** qu'on retrouve dans de nombreux produits ménagers[10]. Par ailleurs, il est important de savoir que l'eau de javel **NE LAVE PAS**! Elle se contente de détruire les bactéries, bonnes ou mauvaises... Et elle finit dans les stations d'épuration (tuant toujours toutes les bactéries), un désastre écologique.

POURQUOI NE PAS UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES DANS VOS PRODUITS MÉNAGERS

Lorsque vous utilisez des huiles essentielles dans vos produits ménagers, ces dernières finissent directement dans les stations d'épuration et peuvent empêcher la photosynthèse en trop grande quantité, ce qui peut empêcher les bonnes bactéries de faire leur travail.
Alexandre les utilise différemment, mais pas dans un produit qui va partir directement dans l'évier ou dans les toilettes, plutôt pour des pulvérisations sur textiles...

La glycérine

Alexandre l'utilise surtout pour les meubles : elle limite le retour de la poussière sur les meubles. Donc c'est un produit utile, mais pas indispensable.

Les aliments empruntés à la cuisine

Citron, pomme de terre, romarin, clous de girofle, cannelle, lavande… beaucoup d'ingrédients de la cuisine vont être utilisés pour faire le ménage, et c'est tant mieux parce qu'ils sont totalement naturels et sans danger !

La levure chimique par exemple, est l'équivalent du bicarbonate de soude, qui a les mêmes propriétés que le bicarbonate, puisqu'elle en contient.

La fécule de pommes de terre, ou de maïs, ou de riz… permettra d'apporter l'amidon nécessaire à certaines recettes également.

10. https://multimedia.ademe.fr/infographies/infographie_produits_menagers/index.html

CINQ FAÇONS D'UTILISER VOS RESTES DE CITRON

C'est un puissant assainissant, même quand il ne reste plus que la peau, vous pouvez la réutiliser par exemple :

7. Mettez-là dans de l'eau à frémir, pour préparer un bouillon parfumé (la recette en détail dans la vidéo 4). Ajoutez-y un bâton de cannelle, un clou de girofle, du romarin si vous aimez ça…
8. Coupé en deux, dans une coupelle au frigo, il absorbera les mauvaises odeurs
9. Frottez vos ongles avec, ils redeviendront tout blancs, certaines femmes au début du XX^{e} siècle se mettaient même quelques gouttes directement dans les yeux pour les rendre brillants et pour que le blanc soit plus « blanc ».
10. Vous pouvez directement frotter vos morceaux de citron sur votre planche à découper (surtout si elle est en bois), laissez poser avant de rincer. Cela va l'assainir et enlever toutes les odeurs.
11. Vous pouvez mettre ces demi-citrons destinés à la poubelle directement dans votre lave-vaisselle avant de le mettre en marche, cela éliminera le calcaire, fera briller votre vaisselle et laissera un agréable parfum.

Gardez toujours à l'esprit qu'un produit n'est pas destiné à faire qu'une seule chose, mais qu'il est possible de le recycler et d'en recycler des morceaux ou des restes pour faire plein d'autres choses.

Ainsi vous faites des économies, tout en devenant éco-responsable, en faisant attention à votre santé et en gardant la notion de plaisir.

LE DÉSHERBANT 100 % ÉCOLO (GRÂCE À DES PATATES)

Lorsque vous cuisez des pommes de terre, pensez bien que l'eau de cuisson est très amidonnée. Vous pouvez par exemple l'utiliser pour désherber : en ajoutant un peu de sel dedans et versée directement sur les mauvaises herbes, cette eau de cuisson va les griller.

Pour les tommettes aussi !

Vous pouvez aussi l'utiliser pour raviver vos tommettes au sol, vos carreaux de ciment ou n'importe quel carrelage. Il suffit de nettoyer votre sol avec cette eau de cuisson avant de faire un vrai nettoyage.

Vidéo 4

VOS 3 RECETTES INRATABLES À UTILISER PARTOUT

Voici les 3 recettes de base du Viking du ménage, qu'on peut décliner dans toutes les pièces.

Le bouillon parfumé aux agrumes et épices

Ingrédients

- 1 l d'eau
- 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude
- 1 citron, 1 pamplemousse ou 1 orange (bio de préférence)
- 2 clous de girofle
- 1 brin de romarin ou 1 bâton de cannelle ou 1 vieille gousse de vanille ou même quelques petites branches de pin selon vos préférences

Préparation

- Faites bouillir l'eau dans une casserole
- Pendant ce temps, prélevez 4 ou 5 gros morceaux de zeste d'agrume avec un économe
- Quand l'eau bout, éteignez le feu puis ajoutez les zestes d'agrume et les épices dans l'eau avant de couvrir
- Laissez infuser jusqu'à refroidissement
- Filtrez la préparation avant de la mettre dans un bocal : votre bouillon parfumé est prêt à l'emploi.

Astuce : si vous avez préparé du poisson ou un plat qui sent fort et embaume tout votre intérieur, si vous laissez infuser sans couvercle, vous pourrez profiter des vertus désodorisantes de ce bouillon et votre intérieur sentira de nouveau bon.

Vous pouvez aussi remplacer les agrumes par des fleurs de lavande fraîches ou séchées. À noter qu'avec certains ingrédients, le bouillon pourra légèrement se teinter, donc pensez bien à l'utilisation que vous voudrez en faire : il faudra éviter, s'il est coloré, de l'utiliser pour désodoriser des textiles blancs etc.

Il se conserve au réfrigérateur dans un bocal ou une bouteille fermée.

Ce bouillon pourra être intégré dans d'autres recettes de produits ménagers, comme le spray multi-usages (voir ci-dessous), à raison d'une moitié d'eau pour une moitié de bouillon. Il est possible de l'intégrer aussi dans une recette de lessive liquide maison, avec un ratio plutôt de 80 % d'eau pour 20 % de bouillon.

N'hésitez donc pas à en préparer de grandes quantités si vous voulez l'intégrer à plusieurs autres recettes.

Le spray multi-usages toutes surfaces

Sur du bois, du plastique ou même des surfaces minérales (marbre, tomettes, carreaux de ciment, granit…), vous pouvez utiliser ce spray partout. C'est l'un des produits qu'Alexandre Cressiot utilise le plus au quotidien.

Idéal pour dégraisser et nettoyer rapidement et efficacement avec une microfibre en pulvérisant directement sur les surfaces.

Ingrédients

- 40 cl d'eau froide + 20 cl du bouillon parfumé maison tiède
- 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude (soit environ 30 g)
- 2 cuillerées à soupe de savon noir liquide ou en pâte

Préparation

- Faites chauffer l'eau et le bouillon dans la casserole (sauf s'il est déjà tiède)
- Dans un récipient, mélangez l'eau, le bouillon parfumé encore tiède et le bicarbonate
- Ajoutez à ce mélange le savon noir
- Versez directement dans votre flacon, si besoin avec un entonnoir, avant de l'étiqueter.

Voilà, vous avez fabriqué un nettoyant multi-usages, multi-surfaces (crédence, plan de travail, hotte, frigo, poignée et portes de placard, interrupteur, rampes d'escaliers, interphones…), dégraissant et sans aucun produit issu de la pétrochimie !

Un tel produit en magasin vous coûterait entre 4 et 7 euros le flacon, c'est presque l'équivalent d'un paquet de 500 g de bicarbonate !

L'eau de Javel maison

Ingrédients

- 80 cl d'eau
- 40 cl du bouillon parfumé
- Le jus de 4 citrons
- 60 cl d'alcool modifié

Préparation

- Versez dans un grand bocal (environ 2 l) le bouillon parfumé (en le filtrant)
- Ajoutez-y le jus des citrons (en les filtrant également)
- Pour terminer, versez l'alcool modifié

Et voici votre bocal de Javel maison que vous pouvez conserver très longtemps, dans un endroit sombre (ne stockez jamais vos produits ménagers dans un endroit ensoleillé ou à la lumière).

Il se peut qu'il y ait un petit dépôt naturellement, qui n'est pas grave, mais si vous voulez l'éviter, filtrez avec un linge ou un torchon pour éliminer la moindre trace d'agrumes.

Vous pouvez l'utiliser directement, avec un spray, sans la diluer.

POUR L'UTILISER DANS LA MACHINE À LAVER

Cette Javel maison permet aussi de blanchir légèrement le linge. Pour cela, mettez simplement votre dose de lessive habituelle pour une lessive de blanc, puis ajoutez-y 2 cuillerées à soupe de cette Javel maison et lancez votre cycle habituel.

Vidéo 5

PASSAGE À L'ACTION PIÈCE PAR PIÈCE

La cuisine

On commence par quoi dans la cuisine ?

Pensez à optimiser votre temps de ménage, histoire de ne pas en perdre !

Premier conseil de l'expert : démarrez du haut vers le bas. Donc dessus de hotte, dessus de placards, portes et poignées avant d'attaquer plan de travail et plaques de cuisson.

Et quand arrive le moment de la vaisselle… mieux vaut bannir vos produits industriels, notamment à cause des phosphates qu'ils contiennent. Interdits dans les lessives depuis 2007, ils sont **toujours présents dans les produits pour lave-vaisselle**. Or ils sont **toxiques pour la santé (au-delà de 2,8 milligrammes par jour, ils pourraient causer des troubles osseux et cardiovasculaires)** selon le nouvel avis de l'EFSA[1], autorité européenne en matière de produits de consommation.

1 . www.efsa.europa.eu/fr/press/news/190612

FABRIQUEZ VOS PROPRES PASTILLES DE LAVE-VAISSELLE (SANS PHOSPHATE)

Ingrédients

- 50 g de cristaux de soude
- 50 g de bicarbonate de soude
- 50 g d'acide citrique
- ½ citron
- ½ cuillerée à soupe de savon noir

Préparation

- Versez tous vos ingrédients dans un saladier
- Pressez quelques gouttes d'un demi-citron au-dessus de ce mélange
- Vous pouvez mélanger à la main (ça gonfle déjà)
- Ajoutez-y le savon noir
- Mélangez bien avant de remplir à moitié les cases de votre bac à glaçons, sans tasser. Vous pouvez le faire avec les enfants, ils seront sûrement ravis!
- Laissez sécher 12 heures, dans une pièce sombre, au sec.
- Une fois séchées, vous pouvez les démouler, les mettre dans un bocal étiqueté et les utiliser comme des tablettes classiques

Astuce: vous pouvez ajouter du colorant alimentaire à ces pastilles, pour un côté ludique ou tout simplement pour les différencier de vos pastilles w.-c. par exemple.

POUR CEUX QUI FONT LA VAISSELLE À LA MAIN...

Ingrédients

- 100 g de savon de Marseille (râpé ou en copeaux)
- 100 g de savon noir liquide
- 20 cl de vinaigre blanc
- 1 brin de thym ou de romarin, ou 2 zestes de citron ou quelques brins de lavande (pour parfumer)
- Eau (quantité à ajuster)

Préparation

- Versez les copeaux de savon de Marseille et de l'eau à hauteur dans une casserole
- Vous pouvez ajouter ce qui va parfumer votre produit (ou directement du bouillon parfumé)
- Faites chauffer le tout à feux doux, jusqu'à dissoudre totalement les copeaux de savon
- Dans un saladier, versez le savon noir puis ajoutez-y ce mélange tiédi avant de mélanger. Laissez infuser une heure environ et enlever votre ingrédient parfumant (pas besoin si vous avez mis du bouillon parfumé)
- Ajoutez le vinaigre blanc, cela va créer une réaction chimique, il faudra alors fouetter énergiquement et ajouter de l'eau selon la consistance, jusqu'à ce qu'elle atteigne celle d'une pâte à crêpes.

Votre liquide vaisselle naturel est prêt! Vous n'avez plus qu'à le verser dans une bouteille à l'aide d'un entonnoir, pensez simplement à bien l'agiter avant chaque utilisation pour recréer une émulsion et vous pouvez y ajouter un peu d'eau si cela épaissit trop.

Décrassage du micro-ondes

- Faites bouillir 1 l d'eau et versez-la dans un saladier (qui peut aller au micro-ondes). Ajoutez le jus d'un citron ainsi que le reste du citron coupé en morceaux.
- Mettez le tout au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes à pleine puissance, puis attendez 30 minutes avant d'ouvrir la porte.
- Pendant ce temps, vous pouvez passer à une autre tâche et optimiser ainsi votre temps de ménage.
- Une fois les 30 minutes écoulées, vous pouvez ouvrir et sortir le saladier (attention de ne pas vous brûler) et passer un chiffon propre sur les parois et le plateau de verre.

Vous pouvez effectuer cette désinfection une fois par semaine.

Conseils pour une hotte impeccable

Pour la hotte, l'idéal c'est d'utiliser le mélange eau chaude + cristaux de soude avec une éponge naturelle ou une microfibre : c'est un dégraissant parfait et il rend en plus le brillant à l'inox.

Vous pouvez nettoyer les filtres tous les 15 jours (à adapter selon votre utilisation). Pour le faire, munissez-vous d'une bassine et mettez-y 100 g de cristaux de soude, 100 g d'acide citrique et 1 cuillerée à soupe de savon noir dans de l'eau. Il suffit d'y mettre les grilles à tremper et de passer à une autre tâche en attendant. Il suffira ensuite de les rincer et elles seront comme neuves !

Pensez aussi, dans votre cuisine à nettoyer les interrupteurs, qui peuvent être gras et couverts de poussière, comme tous les ustensiles n'étant pas dans les placards, la crédence, les poignées…

Et pour la poubelle, optez pour des sacs plus petits, pour les sortir plus souvent et éviter beaucoup de mauvaises odeurs.

ENTRETIEN DU FRIGO EN TOUTE SIMPLICITÉ… AVEC DU CAFÉ

L'important avec le frigo c'est déjà de penser à le dégivrer régulièrement pour éviter une surconsommation d'électricité (tous les 3 mois environ). Deux fois par an, vous pouvez aussi le tirer pour aspirer autour des résistances qui se situent derrière.

Pour nettoyer l'intérieur, cela peut être fait au jus de citron et à l'eau, tout simplement.

Et pour éviter les mauvaises odeurs, gardez votre marc de café, mettez-le dans une coupelle et directement au frigo, il est très efficace pour absorber les odeurs.

NE JETEZ PLUS VOS PEAUX DE BANANES !

Utilisez-les au jardin, « best engrais ever » selon le Viking du ménage !

Coupez les bananes noires et mélangez-les à la terre de votre rosier.

Avec la peau, que vous laisserez brunir quelques jours, trempez-la ensuite dans de l'eau qui deviendra alors un peu visqueuse, ce sera un super engrais !

Recycler de la même façon le marc de café comme engrais ou répulsif à insectes (notamment les fourmis).

Comment sauver vos casseroles noircies

Si vos casseroles sont piquées au tartre ou noircies, voici la recette inratable pour les faire briller comme au premier jour (et sans frotter !) :

- Mettez une cuillerée à soupe de bicarbonate de soude avec un peu d'eau et mettez le tout à chauffer
- Éteignez le feu dès que c'est chaud et laissez tremper toute la nuit
- Le lendemain, rincez, rangez, sans rien frotter !

Si elles sont vraiment noircies, ajoutez du jus de citron ou du vinaigre blanc et procédez de la même façon.

Astuce : si vous n'avez pas de bicarbonate, vous pouvez le remplacer par des tomates un peu trop mûres ou pourries et écrasez-la avec une fourchette directement au fond de la casserole. Ajoutez-y un tout petit peu d'eau, puis procédez comme précédemment.

Une bouilloire brillante sans frotter

Versez-y de l'eau, ajoutez du vinaigre blanc et faites chauffer. Le calcaire a disparu ! Vous pouvez faire de même pour votre cafetière, en remplissant moitié-moitié eau et vinaigre blanc, mettez-la en route, sans café dedans bien sûr ! Puis faites un passage à l'eau seule.

OSEREZ-VOUS METTRE UNE BROSSE À DENTS DANS VOTRE GRILLE-PAIN ?

Évidemment débranchez-le avant de commencer à le laver.
Utilisez une vieille brosse à dents (sèche bien sûr) pour gratter délicatement les résistances à l'intérieur et enlever toutes les miettes et autres résidus qui auraient pu rester coincés.
Pensez bien à vider le tiroir du bas qui récolte toutes les miettes.
Pour l'extérieur, optez pour une eau savonneuse simple ou alors mélangée avec des cristaux de soude s'il est gras.

Prenez soin de votre mixeur

S'il est mal nettoyé, une odeur va rester pour la prochaine utilisation. Pensez donc à le faire tremper d'abord 1 heure dans une bassine avec un mélange d'eau préalablement bouillie et de bicarbonate. Vous pouvez y mettre toutes les pièces (sauf le moteur évidemment).

Si vous voulez y mixer de la viande crue ou du poisson, pensez à mettre le bol au frigo un peu avant pour éviter la prolifération des bactéries qui est importante à cause de la lame qui tourne très vite et finit par chauffer.

Le secret pour des canalisations qui sentent bon

Commencez par démonter le siphon, pour vérifier qu'il n'y a pas de bouchons au fond qui sont souvent responsables des mauvaises odeurs. Vous pouvez le faire au moins 2 fois par mois.

Puis, pour éviter les mauvaises odeurs situées parfois plus loin dans la canalisation, récupérez du marc de café et versez-en 2 ou 3 cuillerées à soupe directement dans la canalisation puis faites couler un peu d'eau dessus. Réalisez cette opération idéalement le soir, quand vous n'utiliserez plus votre évier pour laisser le temps au café d'agir.

Bon à savoir: le marc de café se conserve 3 semaines au frigo dans une boîte non fermée (sinon il va moisir).

Salle de bains

On trouve très souvent du propylène glycol dans les produits désinfectants. Le problème c'est qu'il pourrait causer des allergies[2], il a même été élu allergène de l'année 2017 par l'American contact dermatitis society[3]. Il pourrait même provoquer des problèmes au niveau des reins[4].

Par ailleurs, pour nettoyer les vitres, de nombreux produits contiennent également de l'ammoniac, qui est un produit dangereux pour la santé[5].

Le mieux pour éviter ces problèmes est de fabriquer vos produits vous-même !

2. Fiche toxicologique du propylène glycol, INRS, février 2020
3. www.contemporaryclinic.com/view/and-the-allergen-winner-is-propylene-glycol
4. https://reptox.cnesst.gouv.qc.ca/toxicologie/Pages/neurotoxiques.aspx
5. Padappayil RP, Borger J., « Ammonia Toxicity », [Updated 2022 Feb 7]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546677/

LES PASTILLES W.-C. DU VIKING

Ingrédients (pour environ 30 pastilles)

- 95 g de bicarbonate de soude
- 290 g d'acide citrique
- Un peu d'eau dans un vaporisateur ou du bouillon parfumé

Préparation

- Dans un saladier, mélangez le bicarbonate et l'acide citrique
- Avec le spray, vaporisez un peu d'eau (ou de bouillon) sur votre mélange et adaptez la quantité selon la réaction chimique, le but est d'obtenir une consistance proche d'un sable un peu humide (vous pouvez mélanger avec les mains directement)
- Vous pouvez les colorer avec du colorant alimentaire si vous le souhaitez
- Il vous suffit de remplir, à l'aide d'une cuillère, à mi-hauteur, dans le bac à glaçons, sans tasser trop (tapotez légèrement)
- Laissez durcir 12 à 24 heures dans un endroit sombre et sec, après quoi il suffira de les démouler et de les ranger dans un bocal étiqueté

Utilisez ces pastilles 2 fois par semaine, le soir, après la dernière chasse d'eau pour la laisser agir contre le tartre et le calcaire qui se déposent au fond de la cuvette. Si c'est très entarté au départ, vous pouvez le faire 3 fois par semaine et lorsque vos toilettes sont vraiment propres, une fois par semaine suffit.

Le lendemain, pensez à passer un petit coup de brosse avant la première chasse d'eau pour enlever d'éventuels résidus. Ensuite utilisez votre spray désinfectant pour la cuvette et à l'intérieur.

Astuce : souvent avec les pulvérisateurs en plastique, le tuyau est bien trop long et ne permet pas au spray de bien fonctionner, n'hésitez pas à le couper à la bonne longueur, mais en biseau, vous n'aurez plus de problème.

LE SPRAY DÉSINFECTANT SPÉCIAL SALLE DE BAINS ULTRA-SIMPLE À RÉALISER

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre blanc
- 2 cuillerées à soupe de cristaux de soude
- 1 cuillerée à soupe de savon noir (un peu plus s'il est très liquide)

Préparation

- Versez l'eau dans une casserole et faites-la bouillir avec le vinaigre blanc
- Une fois que ça bout, coupez le feu et ajoutez les cristaux de soude (une réaction chimique se produit)
- Ajoutez le savon noir et mélangez le tout
- Attendez que le mélange refroidisse avant de le mettre dans votre vaporisateur

Vous pouvez l'utiliser partout dans les pièces d'eau, cuisine ou salle de bains. Il sera parfait pour nettoyer la baignoire et éviter les dépôts jaunâtres ou noirâtres à l'intérieur et pour désinfecter vos toilettes autant à l'intérieur que sur la cuvette extérieure (passez simplement un coup de microfibre après l'avoir laissé agir).

N.B. : n'oubliez pas qu'avec les produits naturels, il y a toujours un temps d'action à respecter. Mais vous pouvez rentabiliser le temps en faisant autre chose pendant ce temps d'action. De plus, ils ne vont pas se conserver pendant des mois, donc ne préparez pas de trop grosses quantités à chaque fois. Comptez un petit mois d'utilisation pour ce spray, pas plus.

Vous pouvez aussi adopter des gestes simples et de nouveaux réflexes qui vous éviteront d'utiliser trop de produits, tels que : passer la raclette après chaque douche, juste avant de se sécher, cela prend 1 minute et ça évite que le calcaire n'apparaisse trop vite et aussi pour protéger vos joints. Cela est valable aussi pour la cloison en verre.

La prévention est toujours très utile et permet de mettre moins d'effort dans le ménage par la suite.

EN PRÉVENTION POUR ÉVITER MOISISSURE ET CHAMPIGNONS

- Faites bouillir de l'eau et mélangez cristaux de soude (tensioactif et fongicide) et percarbonate de soude (blanchissant naturel)
- Préparez-en par exemple 3 litres pour en avoir d'avance (gardez-la dans un bidon, dans une grosse bouteille ou dans plusieurs bocaux) et utilisez cette préparation avec un pinceau directement sur les joints, environ 1 à 2 fois par mois
- Laissez simplement agir jusqu'à la prochaine douche

Cela aidera à empêcher les joints de jaunir ou de noircir, c'est de la prévention.

L'ASTUCE POUR ATTAQUER LE CALCAIRE QUAND IL EST DÉJÀ INCRUSTÉ

Si vous n'avez pas passé la raclette avant les dépôts de tartre, il s'accumule, y compris sur les robinetteries, il y a une solution très simple à préparer :

- Dans un récipient, mélangez une moitié de vinaigre blanc et l'autre moitié de liquide vaisselle.
- Versez un peu de cette solution dans un sac en plastique puis attachez-la tout autour de votre pommeau, de sorte qu'il trempe dans le liquide (attachez-le avec un élastique au niveau du tuyau)
- Laissez agir selon le niveau de tartre présent

Pour les robinets plus difficiles d'accès

- Plutôt que d'utiliser un sac, utilisez des bandes de papier absorbant que vous plierez en 2 ou en 3, imbiberez de cette même solution
- Appliquez ces bandelettes imbibées comme un cataplasme sur les endroits parfois difficiles d'accès
- Laissez poser environ une heure (selon l'encrassement) avant de rincer à l'eau froide (surtout pas d'eau chaude, qui est beaucoup plus calcaire que l'eau froide)

Pour la paroi de douche devenue blanchâtre

- Prenez un pinceau et toujours cette même solution
- Appliquez-en intégralement sur votre paroi et recouvrez de film alimentaire (qui va permettre au liquide de chauffer légèrement)
- Laissez agir 1heure, retirez le film et passez simplement un coup de microfibre. Même pas besoin de frotter !

Cela marche aussi pour les miroirs.

Pensez également à nettoyer les VMC de la salle de bains pour éliminer un maximum de poussière et de résidus. Quand elles sont obstruées, cela peut être très dangereux et l'assurance pourrait ne pas vous rembourser en cas d'incendie ou autre, donc c'est vraiment important.

ABANDONNEZ LES BOUGIES PARFUMÉES

Pour remplacer facilement les bougies parfumées et autres désodorisants, voici le conseil du Viking du ménage :

- Mettez un peu de bicarbonate de soude et de l'huile essentielle dans un pot de confiture
- Percez le couvercle de plein de petits trous
- Secouez-le de temps en temps

Vous pouvez en mettre partout dans la maison.

POUR NETTOYER VOTRE MIROIR VITE FAIT BIEN FAIT (ET SANS TRACES)

- Faites une petite pâte avec du blanc de Meudon et de l'eau
- Appliquez-la partout
- Rincez le tout avec une microfibre humide et si besoin finissez le travail avec un petit coup de raclette

Le salon

Pourquoi **il faut aspirer le canapé** : selon une étude réalisée en 2015[6], les canapés sont souvent infestés de poils et de fragments d'excréments pouvant provenir d'animaux. Ce sont aussi des nids à acariens et à microbes.

Pour bien le nettoyer et le désinfecter en profondeur, il vous suffit d'un seul ingrédient : le bicarbonate de soude, quelle que soit la matière de votre canapé. Procédez comme suit :

6. https://atlantico.fr/article/decryptage/pire-que-votre-tapis-quand-votre-canape-se-revele-etre-un-tueur-masque-stephane-gayet

Enlevez les coussins (si besoin déhoussez-les et passez-les en machine)

- Saupoudrez simplement le bicarbonate sec sur l'assise
- Prenez une éponge par exemple et frottez en faisant des ronds et en insistant bien pour que le bicarbonate s'imprègne bien dans le textile
- Laissez ensuite agir environ 30 minutes s'il s'agit d'un entretien « quotidien », mais si c'est la première fois que vous le faites, laissez agir 1 heure, cela permettra à la fois d'assainir, de capter les mauvaises odeurs et capturer tout ce qui se décompose comme les acariens etc.
- Prenez ensuite votre aspirateur et passez-le sans faire d'aller-retour, tout doucement pour bien aspirer tous les résidus

C'est valable pour les chaises, pour les tapis, tout ce qui est textile qui ne passe pas en machine, comme les matelas également.

Pour prendre soin de vos rideaux

En attendant, vous pouvez vous occuper des rideaux. Si vous fumez, pensez à les passer en machine 2 fois par mois. S'ils sont vraiment très encrassés, réalisez un premier trempage avec de la levure chimique ou du bicarbonate, du jus de citron, un peu de vinaigre. Ensuite égouttez-les bien et passez à la machine. Il vous suffit ensuite de les accrocher humides sur les tringles, ils seront ainsi défroissés tout seuls.

CHASSEZ LA POUSSIÈRE

Ajoutez à votre nettoyant multisurfaces de la glycérine qui empêchera la poussière de se redéposer sur vos meubles trop rapidement.

SI VOUS AVEZ DES ENFANTS, VOICI COMMENT LAVER JOUETS ET PELUCHES

Pour toutes les peluches qui vont en machine, pensez à les mettre dans une taie d'oreiller ou un sac en tissu pour éviter de perdre boutons, yeux...

Des jouets en plastique sains et propres

Pour les jouets en plastique, vous pouvez les passer directement au lave-vaisselle (s'il n'y a pas d'électronique évidemment). Les jouets du bain, qui n'ont, eux, qu'un petit trou, peuvent être nettoyés dans une solution désinfectante et assainissante, procédez comme suit:

- Préparer une eau très chaude
- Ajoutez-y du savon de Marseille et un peu de cristaux de soude
- Vous pouvez également ajouter quelques gouttes de vinaigre blanc
- Ensuite remplissez les jouets de cette solution (videz l'air avant de les y plonger)
- Secouez bien et laissez agir environ 30 minutes ou une heure
- Videz-les puis recommencez l'opération si besoin, jusqu'à ce que l'eau qui en sorte soit claire.

Les peluches qui ne rentrent pas dans la machine

Voici une technique imparable pour nettoyer une peluche et l'assainir sans la mouiller, ni l'abîmer. Vous aurez besoin d'une pomme de terre, de savon de Marseille et d'une brosse (type brosse à ongles ou à main):

- Coupez votre pomme de terre crue dans la longueur
- Frottez-la directement sur votre cube de savon de Marseille
- Frottez ensuite la pomme de terre additionnée de savon sur la peluche directement en faisant de petits cercles
- Après 20 à 30 minutes, l'amidon de la pomme de terre va durcir un peu les poils de la peluche
- Brossez-les alors, cela enlèvera toute la fécule

Vous pouvez réaliser ce « shampoing à sec » environ 3 fois par an, même avec vos enfants.

VOTRE LESSIVE MAISON NATURELLE ET TRÈS EFFICACE

Ingrédients

- 2 l d'eau
- 1 l de bouillon parfumé (recette dans la vidéo 4)
- 90 g de savon de Marseille râpé ou en paillettes
- 100 g de bicarbonate de soude
- 20 g de cristaux de soude
- 10 g de percarbonate de soude (facultatif, pour le linge blanc)

Préparation

- Portez à ébullition l'eau et le bouillon
- Dans un saladier, mélangez le savon de Marseille, le bicarbonate, les cristaux de soude et le percarbonate
- Versez le contenu du saladier dans l'eau chaude et mélangez à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une préparation homogène
- Laissez refroidir en mélangeant de temps en temps

Votre lessive est prête ! Il ne vous reste qu'à la mettre dans un bidon et à l'étiqueter.

Pensez à laisser la porte et le tiroir de votre machine à laver entrouverte après chaque utilisation. Vous pouvez aussi passer un coup de microfibre sèche sur le gros joint juste après votre machine pour enlever toute l'humidité et éviter la moisissure.

Astuce : pour plus de parfum, vous pouvez ajouter quelques pelures d'agrumes ou brins de lavande dans l'eau qui bout (laissez infuser 10 minutes après avoir éteint le feu et filtrez avant d'ajouter les autres ingrédients).

Des vêtements tout doux sans se prendre le chou (la recette des gens pressés)

Voici la recette d'adoucissant la plus simple et rapide du monde : mettez simplement du vinaigre blanc dans votre bac d'assouplissant habituel (si vous le souhaitez, ajoutez 1 à 2 gouttes, pas plus, d'huile essentielle de citron). Cependant, si votre lessive est déjà « parfumée » selon la recette précédente, c'est inutile.

Vidéo 6

NETTOYEZ VOTRE VOITURE

Selon une récente étude, l'habitacle de nos voitures serait plus sale que la cuvette des toilettes[7]. Alors qu'un volant compte 800 bactéries au centimètre carré, une cuvette de toilettes n'en comporte que 80[8]. La surexposition de l'habitacle à la chaleur et à l'humidité favoriserait la multiplication de champignons et de bactéries… Il est donc particulièrement important d'apprendre à la nettoyer écologiquement et efficacement.

Avez-vous déjà lavé avec un filtre à café ?

Vous avez pris votre courage à deux mains et avez décidé de dépoussiérer votre voiture, rien de plus simple ! Vous pouvez utiliser un filtre à café comme un chiffon en microfibres car il a un effet électrostatique. Passez ce filtre sur les parties en plastique à l'intérieur de votre voiture pour récolter toute la poussière. Puis, terminez le travail avec un chiffon en microfibres humidifié et un spray contenant de l'eau et un peu de liquide vaisselle.

Utilisez la même technique pour nettoyer votre volant. Nettoyez aussi les boutons, les poignées et le levier de vitesse.

Pour nettoyer les interstices : vous pouvez utiliser un coton-tige ou un stylo sur lequel vous roulez du coton, puis imbibez le coton avec un peu de vinaigre. Cela permet de les dégraisser en même temps.

7. Voir ce site : www.aston.ac.uk/latest-news/study-reveals-inside-your-car-dirtier-average-toilet / www.scrapcarcomparison.co.uk/blog/the-dirtiest-areas-of-cars/
8. Voir ce site : https://www.cosmeticar.fr/actualites/articles/etude-cosmeticar-une-voiture-nid-a-bacteries#:~:text=Ainsi%2C%20une%20voiture%20est%20un,des%20champignons%20et%20des%20bact%C3%A9ries

L'astuce pour attraper jusqu'à la dernière miette coincée au fond du porte-gobelet

Parfois, on ne parvient pas à nettoyer les coins du porte-gobelet. Pour remédier à ce problème, prenez un gobelet, recouvrez-le d'un chiffon en microfibres et tournez le gobelet dans le trou.

Pour vous débarrasser des poils d'animaux sur les sièges, il vous suffit de prendre une raclette à main et de la passer sur la banquette en appuyant fort. Tous les poils forent une bande au bord du siège. Prenez un gant en plastique, humidifiez-le légèrement, enfilez-le et récupérez tous les poils dans votre main.

Si vous voulez que votre voiture sente bon, vous pouvez imbiber un bout de céramique de quelques gouttes d'huiles essentielles et le déposer, le lendemain, dans votre voiture.

Plus aucun moustique sur vos phares

Si vous voulez vous débarrasser de quelque chose de collant comme un moustique sur un phare, saupoudrez votre chiffon en microfibres humidifié de bicarbonate de soude et passez-le sur la zone à nettoyer. Le bicarbonate formera des granules qui « ponceront » le phare sans le rayer. Vous pouvez utiliser la même technique sur le pare-brise ou la calandre.

En ce qui concerne les jantes, vous utilisez aussi le bicarbonate et l'eau, additionnés de percarbonate de soude (il créera une émulsion).

Un seau de 5 litres seulement pour toute votre voiture

Pour nettoyer les traces de goudron sur votre carrosserie, utilisez du savon noir, de l'eau chaude et une éponge naturelle. Passez l'éponge sur votre carrosserie en partant du toit, puis rincez le savon à l'eau froide vinaigrée pour enlever les traces de calcaire. Un seau de 5 l permet de nettoyer toute la voiture, 10 l maximum pour les gros véhicules.

Vidéo BONUS

LES EXTRAORDINAIRES DÉMONSTRATIONS D'ALEX

L'ALLIANCE MAGIQUE DU CITRON ET DU SEL : LA ROUILLE NE LEUR RÉSISTE JAMAIS

Face à la rouille, que ce soit sur du carrelage (à cause d'un luminaire en fer) ou sur une casserole ou de la robinetterie, stoppez la corrosion et enlevez l'excès de rouille avec 2 ingrédients seulement : citron et gros sel.

- Un peu de gros sel dans un petit bol, pressez un citron sur le sel et mélangez jusqu'à ce que le sel soit dissout
- Utiliser une serviette en papier, en tissu ou un papier absorbant puis imbibez-le du mélange.
- Posez le « cataplasme » là où il y a de la rouille et laissez poser environ 1 heure.

Le brillant breton : nettoyez vos cuivres comme dans les restaurants étoilés Michelin

Ingrédients

- 100 g de farine (T55 ou T45 peu importe)
- 50 g de gros sel
- 3 citrons selon le jus qu'ils rendent

Préparation

- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier (vous pouvez le faire à mesure que vous les pesez)
- L'épaisseur n'a pas d'importance
- Étalez un peu de pâte sur votre casserole en cuivre, directement à la main
- Quelques secondes de pose suffisent

Vous pouvez conserver cette préparation très longtemps dans un seau ou un bocal hermétique.

LA PÂTE DÉTACHE-TOUT MIRACLE DU VIKING

Ingrédients

- 5 cuillerées à soupe de terre de Sommières
- 1 cuillerée à soupe de savon de Marseille râpé ou en paillettes
- 30 cl l'eau

Préparation

- Mélangez dans un saladier la terre de Sommières et les paillettes de savon de Marseille
- Faites chauffer l'eau dans une casserole jusqu'à ébullition, puis éteignez le feu
- Versez cette eau chaude dans le saladier et mélangez directement afin d'obtenir une pâte compacte et lisse. Si la consistance est trop sableuse, ajoutez de l'eau au compte-gouttes, jusqu'à obtenir la consistance idéale
- Versez cette pâte dans un pot et laissez-la sécher à l'air libre dans une pièce sombre pendant 12 à 24 heures minimum
- Une fois solidifiée, refermez le couvercle

Utilisation

Vous pouvez l'utiliser comme détachant sur votre linge avant le lavage: prélevez-en un petit peu avec une lingette ou microfibre légèrement humidifiée et frottez la tache avec vos doigts ou une vieille brosse à dents en faisant de petits cercles sur un tissu bien tendu.

La minute sport

Voici quelques exercices pour allier ménage et séance de sport… dans la bonne humeur (et en musique bien sûr) !

Pour **les squats** (cf. photo), pensez à bien garder les talons au sol et à mettre le bassin vers l'arrière, toujours avec le dos bien droit, comme si vous étiez assis sur une chaise. Par exemple vous pouvez faire 5 squats chaque fois que vous faites 10 allers-retours avec votre aspirateur.

Vous pouvez aussi faire ce qu'on appelle « **des fentes bulgares** », donc décaler un peu cette position de squat de gauche à droite.

Une fois que vous avez fini votre poussière sur un lustre, une ampoule, ou une étagère, faites 10 pompes (ou 5, fixez-vous vos propres challenges).

Utilisez aussi votre balai ou votre mop pour activer votre dos pendant les squats.

L'astuce de dernière minute (qui n'apparaît pas dans vos vidéos)

CHASSEZ VOS MOUSTIQUES AVEC UN BRIQUET ET DU CAFÉ

Voici une astuce supplémentaire, qui n'apparaît pas dans les vidéos de la formation, mais dont Alexandre nous a fait la démonstration hors caméra. Un conseil tout simple pour éloigner les moustiques et qui l'avait bien aidé lors de quelques jours passés en montagne pour faire de la randonnée : les moustiques ne lui laissaient aucun répit !

Voici ce qu'il a fait pour pouvoir profiter des lumières du soir en mangeant sur la terrasse : il a pris du café moulu frais, qu'il a mis dans un petit récipient avant d'y mettre le feu avec son briquet. Tel de l'encens, le café se consume ainsi, créant une fumée qui éloignera à coup sûr les indésirables !

LISTE DE COURSES

Les produits

Les « Big three » indispensables

- ☐ Vinaigre blanc
- ☐ Bicarbonate de soude
- ☐ Savon de Marseille (72 % minimum)

Pour aller un peu plus loin

- ☐ Blanc de Meudon
- ☐ Cristaux de soude
- ☐ Savon noir
- ☐ Terre de Sommières
- ☐ Acide citrique
- ☐ Alcool 70 % modifié
- ☐ Percarbonate de soude

Négligeable (mais qui peut se révéler utile)

- ☐ Glycérine
- ☐ Levure chimique

Ceux que vous avez sûrement déjà

- ☐ Orange ou pamplemousse
- ☐ Citrons
- ☐ Pommes de terre
- ☐ Clous de girofle
- ☐ Bâton de cannelle ou gousse de vanille
- ☐ Café moulu et marc de café
- ☐ Gros sel
- ☐ Farine blanche
- ☐ Fécule de maïs ou de pommes de terre
- ☐ Thym ou romarin

Les ustensiles

☐ Microfibres / serpillière avec seau à essorer / aspirateur

☐ Éponge naturelle et/ ou loofah

☐ Raclette pour vitres

☐ Grand saladier en plastique ou inox

☐ Balance de cuisine

☐ Bac à glaçons en silicone

☐ Entonnoir

☐ Des contenants (bocaux avec couvercle, flacons sprays, boîtes...)

☐ 1 tablier/

☐ Des gants

☐ Des lunettes de protection

Pour vous aider à choisir des ustensiles de cuisine sains

Les perturbateurs endocriniens ne passent pas seulement par l'alimentation, mais aussi par les contenants alimentaires : boîtes en plastique, barquettes de plats préparés à réchauffer… D'autres toxiques se trouvent également dans les revêtements anti-adhésifs des poêles et dans les plastiques. Pour les éviter au maximum :

- Investissez dans **une batterie de cuisine saine** (voir encadré ci-dessous).
- Préférez une cafetière/théière/bouilloire **sans réceptacle plastique** (cafetière italienne ou à piston par exemple).
- Remplacez vos ustensiles de cuisine en plastique par **une version bois ou métal** (passoire, grosses cuillères, pinces, planche à découper, etc.)

QUELS USTENSILES DE CUISINE SÉLECTIONNER ?

- Évitez : les revêtements antiadhésifs (qui contiennent du PFOA), l'aluminium et le cuivre non étamé.
- **Limitez** : les poêles en céramique ou en pseudo « pierre ».
- **Favorisez** : le fer, la fonte, l'inox, le pyrex et la porcelaine (pour la cuisson au four).

Le top 3 des meilleurs matériaux :

1. La fonte, 100 % naturelle, faite d'un seul matériau et que vous pouvez garder à vie (à ne pas confondre avec la fonte émaillée, la fonte aluminium ou la pierre volcanique).
2. L'inox ou acier inoxydable (mais pas très écolo dans sa production)
3. La céramique (malheureusement peu durable et recouvrant parfois une couche d'aluminium, toxique pour les reins et le système nerveux).